

Comprensión, resignación y paciencia.

“ Testimonio de una depresión crónica.”

(v02)

Por: JuanLuis Gómez.

Dedicatoria: “Para quienes sufren, y para quienes
tratan de ayudar a los que sufren”.

“La rama quebrada del árbol, sigue dando frutos.”

Indice

Introducción.

Capítulo 1: Definición. Qué es.

Capítulo 2: Por qué se produce. Causas.

Capítulo 3: Qué se siente. El sufrimiento. La ideación negativa.

Capítulo 4: Cómo comienza. Síntomas. Sensaciones.

Capítulo 5: Cómo se vive con ella. El día a día.

Capítulo 6: La medicación. La Terapia. Los médicos.

Capítulo 7: El entorno familiar. Cómo afecta a la familia.

Capítulo 8: Consecuencias: Ruptura familiar.

Capítulo 9: Consecuencias: Pérdida del trabajo.

Capítulo 10: Consecuencias: Dificultad para relacionarse.

Capítulo 11: Consecuencias: Desarraigo. Soledad. Indigencia.

Capítulo 12: Entorno ideal para un depresivo.

Capítulo 13: Indefensos ante la sociedad.

Introducción.

He escrito estas páginas apoyándome solamente en mi experiencia personal como depresivo crónico que soy.

Perdónenme si en adelante mi tendencia sea generalizar, pero es que posiblemente ésa sea la manera de poder expresarme cuando no sea capaz de hablar de mí mismo directamente y sin tapujos.

Tengan en cuenta que hablo de mi depresión y por lo tanto lo que aquí se diga no debe aplicarse al pie de la letra a todas las personas que sufran de depresión.

Mi depresión no tiene nada que ver con la de cualquier otra persona. Cada depresivo es diferente a otro. Cada depresión es distinta a la de otras personas. Cada enfermo vive su depresión de una forma u otra dependiendo de su carácter, de sus características personales, de cómo ha llegado a la depresión, de su edad, etc.

Escribo solamente desde mi verdad, y espero que este escrito les sirva para entender lo que le sucede a una persona con depresión crónica, basándose en lo que a mí me está sucediendo, pero tengan en cuenta siempre, que los síntomas que describo son los que padezco yo exclusivamente.

Hay depresiones más graves y menos graves. De más duración o de menos. Las consecuencias de la depresión que sufre una persona no tienen porqué ser las mismas (y no lo son), que las consecuencias que sufre otra.

Se preguntarán por qué he escogido este título para el libro: “Comprensión, resignación y paciencia.” Esta frase, es decir, estas tres palabras se las he oído pronunciar a una anciana centenaria cuando le hacían una entrevista para la televisión. La anciana creo que era natural de las Islas Baleares. Ella argumentaba que esas tres cosas eran las que le habían proporcionado una vida tan longeva.

Cuando yo escuché la entrevista, se me ocurrió, que también esas tres cosas eran fundamentales en la vida de una persona con depresión.

La comprensión es necesaria para el propio depresivo; para comprender su padecimiento y aceptarlo tal como viene. También es necesaria para quienes conviven con él. Para que conozcan lo que le está sucediendo realmente a ese familiar o amigo.

La resignación es lo que debe practicar el depresivo, pues tiene que darse cuenta que lo que tiene es una enfermedad, y como toda enfermedad necesita de un tratamiento sin el cual no se podrá llegar hasta la curación.

La paciencia. De ella se dice que es la madre de todas las ciencias. La depresión es una enfermedad difícil de sobrellevar. Conlleva mucho sufrimiento, pues a los síntomas de la enfermedad habrá que sumarles a veces el peso de la incompreensión de los que nos rodean, incluso la de los familiares más cercanos.

Capítulo 1: Definición. Qué es.

¿Cómo definir la depresión? La depresión es un estado anormal o degradado del individuo, que priva a éste de sus energías y de su capacidad de disfrute en la vida. Esta definición es desde luego incompleta. Voy a tratar de explicarlo mejor. Imagínense un guerrero medieval con armadura de acero que le protege tanto la cabeza como el resto del cuerpo de los ataques que le lanza el enemigo en la batalla.

Un día, (un mal día), el guerrero sufre un ataque brutal que destruye su armadura, (su protección). Desde ese momento el guerrero queda desprotegido en la batalla. Se ha vuelto más vulnerable, más débil y cualquier ataque del enemigo puede dañarle. Su debilidad permanecerá mientras no consiga otra armadura igual o parecida a la que poseía.

Pues bien, un depresivo es como ese guerrero desprovisto de su armadura. Debido a un ataque que para él es brutal se encuentra de repente disminuído en su capacidad de luchar (comienzo de la depresión). Se encuentra en desventaja ante el enemigo (ante la vida cotidiana).

A partir de ahí, el depresivo es más vulnerable ante cualquier adversidad (cualquier dificultad del día a día). El en su mente ha sido dañado, ha sido vencido por algo, por un hecho doloroso, y esa derrota mental se extiende sobre su cuerpo de manera que va perdiendo sus energías físicas paulatinamente. Es decir, empieza a sufrir un abatimiento físico que procede de su abatimiento mental.

Sólo cuando la medicación y/o las terapias consigan restablecer la fortaleza mental del depresivo, podrá éste recuperar sus fuerzas para enfrentarse a las tareas de su vida cotidiana.

Yo considero la depresión como una enfermedad “invisible” pues normalmente solo los que conviven con el depresivo se dan cuenta de su situación. En cambio, fuera de su casa, en el trabajo por ejemplo, es fácil pasar desapercibido pues apenas hay signos externos que revelen la enfermedad.

Pueden pasar años sin que las personas que se relacionan laboralmente con un depresivo sepan que lo es. Por ejemplo, en el trabajo, habrá casos en que los compañeros del depresivo le consideren una persona triste de por sí, una persona apagada, introvertida, que siempre va a lo suyo, que casi nunca participa en los eventos sociales de la empresa, pero casi nunca le identificarán como “depresivo”.

Eso sí, notarán que parece costarle mucho más que a ellos realizar cualquier tarea. Notarán que a veces llega tarde al trabajo, y que casi siempre es el último en todo. Es posible que el jefe le recrimine por su lentitud, por su apatía, por su falta de resultados en la consecución de los trabajos que se le han encomendado. Pero tampoco el jefe se dará cuenta de que su empleado es un depresivo.

El empleado depresivo suele tener mala fama entre sus compañeros, y puede que hasta se burlen de él. No es capaz de mantener una conversación normal sobre el tema que sea, sin expresar sus ideas de manera tosca y distorsionada, desorbitada o fuera de contexto.

Lo malo de todo esto, es que el depresivo, que por otra parte mantiene intactas sus capacidades intelectuales, se sentirá desplazado, ninguneado o ignorado, lo cual le causará un sufrimiento indecible que le llevará a sentirse cada vez más incómodo en su ambiente de trabajo.

Puede que incluso la persona depresiva se esfuerce por aparentar normalidad entre sus compañeros y ante sus jefes. Esto puede deberse a que tenga miedo de perder su puesto, o simplemente miedo a que descubran su estado depresivo.

De igual forma que en el contexto de un trabajo, los que somos depresivos solemos intentar aparentar normalidad en cualquier situación social: con nuestras amistades, con nuestros conocidos, con la pareja con la que intentamos iniciar una relación, etc.

De todas formas, una persona que no nos conozca en profundidad, es muy difícil que en un principio, se dé cuenta de nuestra enfermedad. Nosotros mismos, los depresivos, es muy difícil que distingamos a otro depresivo cuando por ejemplo deambulamos por las calles de nuestra ciudad.

Puede que logremos dar con alguno si por ejemplo, entablamos conversación con él, por esos azares de la vida que a veces ocurren. Nos daremos cuenta entonces de su hablar pausado, de sus movimientos lentos, de sus ojeras pronunciadas, de su discurso triste, etc, etc.

Pero a pesar de todo, sigo pensando que la depresión es una enfermedad invisible, una enfermedad íntima, cuyo sufrimiento pasa desapercibido para nuestros congéneres, a no ser que estén muy cerca de nosotros, muy pendientes de nosotros y de nuestra alma.

Capítulo 2: Por qué se produce.

Causas.

¿De donde puede provenir este sufrimiento? ¿Por qué se sufre?
¿Como consecuencia de qué? En mi caso, mi depresión es
sobrevenida. Es decir, yo no he nacido ya con esa depresión. Se ha
producido como consecuencia de hechos que han ocurrido en mi
vida; hechos que me han dañado por dentro hasta el punto de
enfermar, hasta el punto de adquirir una depresión.

Los hechos que pueden conducir a una persona hasta la
depresión yo creo que pueden ser muy diversos: problemas
familiares: discusiones, enfrentamientos, etc. Problemas
económicos: No llegar a fin de mes con el sueldo, arruinarse, etc.
Problemas laborales: Estrés laboral, trabajo por objetivos, ambiente
laboral enrarecido debido a envidias, enfrentamientos, mobbing,
etc. Problemas personales: Timidez excesiva, introversión, defectos
físicos reales o supuestos por la propia persona, pérdida de seres
queridos, etc.

Sea cual sea el hecho o los hechos que han desencadenado una
depresión, lo que ocurre es que la persona afectada no es capaz de
asumir la situación o el hecho concreto de una forma sana, es decir,
de una forma que no le afecte interiormente o psicológicamente.

Se produce entonces una especie de caída de las defensas
mentales de la persona, de forma que ésta queda trastornada,
tocada, afectada de tal modo que se siente perdida, aniquilada, sin
fuerzas, tanto físicas como mentales.

Capítulo 3: Qué se siente. El sufrimiento. La ideación negativa.

¿Qué siente una persona con depresión? Lo que yo siento es sufrimiento fundamentalmente. Es un sufrimiento arraigado en mi mismo como si fuera una parte más de mi ser. Quizá otros depresivos sientan cosas diferentes, pues es posible que haya tantas depresiones distintas como personas depresivas. Es decir, que cada persona sufre de determinada manera dependiendo de su carácter, de su constitución psíquica, de las características con las cuales ha nacido.

Este sufrimiento no es un dolor físico, como cuando por ejemplo uno ha sufrido una caída y se ha roto un pie. Es más bien un dolor psíquico, que nace de alguna parte del cerebro. Este dolor es alimentado por el pensamiento. La persona depresiva suele estar constantemente rememorando todo lo malo que ha sucedido en su vida; es lo que se suele llamar “ideación negativa”.

Acuden a la mente los episodios más tristes que se han vivido, las situaciones que más daño nos provocaron en el pasado; acuden a la memoria las personas a las que atribuimos nuestro sufrimiento, y en esa rememoración aparecemos nosotros como víctimas de todas esas situaciones, al tiempo que nos culpamos por nuestro proceder en el pasado.

Estos pensamientos que alguna vez he oído definir como “rumiantes” acuden constantemente a la cabeza del depresivo asemejándose este proceso a la sucesión continua de los fotogramas de una película.

Creo, en mi humilde opinión, que una depresión se podría calificar de más o menos grave atendiendo a la frecuencia con que el proceso anteriormente descrito se produce en la persona que sufre depresión.

Capítulo 4: Cómo comienza.

Síntomas. Sensaciones.

En principio uno empieza a sentirse raro. Empieza a notar que algo no va bien. Se siente fuera de onda. No se sintoniza correctamente con las personas que se tienen alrededor. Uno empieza a notar que es inferior a ellas. Los demás parecen pensar más rápido, más fluido, mientras que uno va perdiendo posiciones.

Esto yo lo he notado en conversaciones con compañeros de trabajo. Parece como si se perdiera el hilo de la conversación. No se es capaz de mantener la atención. Cuando uno intenta hacerse con el hilo, los demás ya se disponen a cambiar de tema, lo cual produce una sensación de desasosiego, de incomodidad, y puede suponer que uno ya no se encuentre a gusto cuando conversa.

Se pierde el placer por la conversación, e incluso, cuando sabemos que se acerca la ocasión de una conversación, empezamos a sufrir, porque sabemos que esa situación será un martirio para nosotros, que volveremos a sentirnos incómodos y fuera de onda.

Lo que en mi opinión está sucediendo es que se empieza a perder el control sobre el pensamiento. Uno pierde la atención sobre lo que le rodea, porque afloran a su mente los pensamientos que tienen que ver con lo que realmente le preocupa. Las preocupaciones se apoderan de la mente, y uno entonces ya no es capaz de mantener la atención sobre las cosas exteriores. Es como si el mundo interior de uno mismo prevaleciese sobre el mundo exterior, sobre las personas que le rodean.

Debido a esto, el depresivo no presta atención a lo que le dice su mujer o sus hijos, por ejemplo, y éstos empiezan a notar que al padre o al marido le está pasando algo extraño. El padre deja de jugar con sus hijos pequeños, por ejemplo, y se encierra en sí mismo. Se sienta en el sofá y está como ausente, como abatido. Si su mujer le comenta algo de lo que a ella le ha sucedido mientras él estaba en el trabajo, él parece no estar interesado. Lo que en ese momento está sucediendo, posiblemente, es que él ha perdido la capacidad de poner atención en lo que su mujer le dice, y de hecho, no es extraño que no se haya enterado de nada.

Esta situación, repetida un día tras otro, termina por erosionar o dañar la convivencia familiar puesto que él se volverá cada vez más uraño, y su mujer cada vez se desesperará más al ver que su marido no le presta atención. Si ella le pide explicaciones de qué es lo que le pasa, el contestará que no lo sabe, e incluso, dependiendo de su carácter puede que incluso no le conteste.

Todo esto puede suponer el origen de un distanciamiento irreversible en la pareja y con los hijos. Este proceso conlleva un sufrimiento para todos los implicados: para el padre, que no entiende lo que le sucede; para la esposa, que tampoco es capaz de comprender a su marido, y para los hijos, que se ven privados cada vez más del cariño y las atenciones paternas.

Para el depresivo, este proceso va acompañado de una pérdida de fuerzas tanto mentales como físicas. Llega del trabajo y se dirige hacia su sofá abatido. Se entretiene leyendo algo, o viendo la televisión, pero no será capaz de ponerse a arreglar un enchufe ni a cambiar una bombilla. Y si consigue hacerlo, será después de un gran esfuerzo interior por sobreponerse al abatimiento.

Ni por asomo se pondrá a jugar con sus hijos, alegando que se encuentra muy cansado, y si éstos requieren de su atención para que les ayude con las tareas escolares, él intentará rehuirlos, o les dirá que deben aprender a arreglárselas solos con los deberes de clase, porque si su padre les ayuda, al final, no aprenderán tanto.

Al padre cada día le costará más levantarse de la cama para acudir a su trabajo. Una vez allí, cada vez encontrará más dificultades para concentrarse en lo que tiene que hacer. Cada vez su trabajo le parecerá más insoportable o más difícil.

Las relaciones con su jefe y con sus compañeros de trabajo empeorarán y llegará un día en que empezará a faltar al trabajo. Acudirá a su médico de cabecera y le expondrá lo que le sucede. El médico le diagnosticará seguramente una depresión, le recetará unos medicamentos y le dará una baja temporal.

En ese momento, el depresivo empieza a comprender. Su vida está empezando a cambiar para peor. Poco a poco irá perdiendo su autoestima y su capacidad de disfrutar de la vida.

Voy a enumerar los síntomas que tengo con mi depresión:

- Desánimo.
- Ansiedad.
- Sentimiento de culpabilidad.
- Dificultad de concentración.
- Falta de seguridad en mí mismo.
- Cansancio.
- Movilidad lenta.
- Dificultad para conciliar el sueño.
- Ideas negativas.
- Angustia con respecto al futuro.
- Rememoración repetitiva y dolorosa del pasado.
- Tendencia a la soledad.
- Dificultad para relacionarme con la gente.
- Dificultad para salir de casa.
- Dificultad para madrugar y levantarme de la cama.
- Dificultad para asearme.
- Dificultad para hablar y expresarme.
- Dificultad para disfrutar con las actividades que siempre me gustaron.

Capítulo 5: Cómo se vive con ella. El día a día.

El depresivo al verse inmerso en esta nueva situación de incapacidad para hacer muchas cosas, se verá envuelto en una disminución importante de su autoestima, es decir que se verá a sí mismo como una persona inútil y adquirirá miedos e inseguridades que le perjudicarán en su día a día. Preferirá no atender el teléfono, no acudir cuando llaman a la puerta, no acudir a las citas del médico, no recibir visitas de sus amigos o conocidos, etc.

Le costará levantarse de la cama, asearse, vestirse, y preferirá sentarse en un sofá sin que nadie le moleste ni le hable, que salir a la calle. Cualquier obligación que se le proponga o que se le recuerde supondrá un martirio y un desasosiego enormes (aparición de la ansiedad), y sólo será capaz de hacer las cosas que más le agradan y que menos esfuerzo le supongan.

La aparición de la ansiedad se produce cuando uno se da cuenta de su nueva inutilidad para casi todo. Uno ve perfectamente lo que sucede a su alrededor pero no puede actuar en consecuencia. Por ejemplo, si el depresivo vive con su madre anciana, se da perfecta cuenta de que ella necesita que le echen una mano para las labores domésticas como pueden ser: hacer las camas, limpiar, barrer, hacer las compras, etc.

Pero el depresivo puede que no sea capaz de ayudarla, dependiendo del estado de su depresión. Entonces lo que ocurre es que le sobreviene la ansiedad, una agitación interna del “yo quiero pero no puedo”. Cuanto más la madre incrementa su actividad en la casa delante del depresivo, peor se sentirá éste. Es como si el enfermo sintiese una gran culpabilidad por no poder ayudar a su madre.

Y esta culpabilidad se manifiesta en tres etapas diferentes: una ANTES, otra DURANTE y otra DESPUES de no poder haber hecho una cosa. Me explico: Si por ejemplo la madre tiene que salir de compras y tiene que volver cargada del mercado con todo lo que se necesita para la casa, esto es algo que el enfermo conoce ANTES de

que se produzca, y se sentirá culpable porque sabe que su madre saldrá a comprar y no podrá ayudarla. Una vez que la madre ha salido ya de casa para efectuar las compras, y mientras ella está fuera, DURANTE este tiempo, el enfermo sigue sufriendo de su culpabilidad. Cuando la madre al fin regresa a casa con las compras, es el momento del DESPUES, es decir, es el momento de la culpabilidad por no haber podido ayudarla. En definitiva es un sufrimiento que se extiende sobre el futuro (no podré), sobre el presente (no estoy pudiendo), y también sobre el pasado (no he podido).

La ansiedad se manifiesta en otras muchas facetas del día a día. Uno está siempre alerta, en tensión, puesto que no sabe muy bien lo que le está sucediendo, ni cómo lo que le está sucediendo influye en los que le rodean.

Es por todo esto que uno experimenta mucha dificultad para dormir por la noche. La noche puede ser uno de los momentos del día en que la mente se lanza a rememorar el pasado de forma dolorosa. Los pensamientos fluyen intensamente y todos ellos son nefastos. Sólo se rememora lo peor de lo acontecido, lo que hizo más daño. Y esta rememoración puede durar toda la noche. Y puede durar todas las noches, a menos que un buen médico lo impida con una medicación oportuna.

Una de las cosas que pueden suceder,(a mí me ha sucedido), es que se pierda la capacidad de valorar el dinero. Es decir: a consecuencia del calvario en que se está convirtiendo la vida para el depresivo, éste tiende a despreocuparse por el dinero y no le importará gastarlo abundantemente con tal de conseguir con ello un poco de disfrute, de diversión, que le hagan olvidarse por un tiempo del hastío, del ahogo, del desasosiego que está viviendo.

Uno, bajo los efectos de la depresión, puede llegar a realizar la peor compra de su vida, porque no está en condiciones de comparar precios ni calidades ni nada de nada. Puede comprar en el lugar más cercano a su casa, aunque sea el más caro, porque no tiene fuerzas para desplazarse más lejos, aunque tenga coche.

De la misma forma puede dejarse llevar por las ofertas más sugerentes y engañosas de otras personas sin escrúpulos, puede invertir el dinero en negocios sin futuro, etc, etc, etc.

Esto puede llegar a ser muy peligroso para él y para su familia, pues puede desembocar con el paso del tiempo en la ruina más absoluta. Y ésto no va a ocurrir porque el depresivo haya perdido sus facultades intelectuales y se haya vuelto idiota, sino que es una respuesta, una salida desesperada tratando de disfrutar algo de su existencia.

Dicho lo anterior, particularmente yo creo que sería bueno en ese contexto, que alguien de la familia del enfermo controle un poco qué es lo que hace el enfermo con su dinero. Aconsejarle, advertirle, abrirle los ojos para que no se llegue a producir lo que se ha descrito.

Un depresivo en mi opinión, no pierde en absoluto su inteligencia con la depresión, puesto que es capaz de realizar todas las tareas intelectuales que antes hacía si se le fuerza a ello. Lo que ocurre es que la depresión le inhibe de realizarlas. No es capaz por sí mismo de iniciar cualquiera de éstas tareas, y si logra iniciarlas será después de mucho esfuerzo y sufrimiento.

Un depresivo no pierde la facultad de hablar, de relacionarse, de estudiar, de trabajar, etc. Estas facultades las conserva, solo que, mientras dura la depresión, es incapaz de desarrollarlas normalmente. Sólomente cuando la depresión desaparece, es cuando recupera toda su capacidad para desarrollarlas.

Es muy probable, según mi experiencia, que la persona con depresión abandone las cosas sin terminarlas. Me refiero por ejemplo a los cursillos que se le recomiendan a los depresivos para que sobrelleven mejor su enfermedad: Cursillos de pintura, de baile, de teatro, de relajación, etc. A mí me ha ocurrido, que, no he sido capaz de terminar la mayoría de ellos y creo que ésto no es más que otra característica de la depresión, puesto que uno se encuentra sin fuerzas anímicas y corporales suficientes como para conseguir la finalización.

Capítulo 6: La medicación. La terapia.

Los médicos.

Cuando uno va a su médico, espera que éste acierte a la primera con la medicación más adecuada para los males que padece.

En el caso de la depresión, puede que el médico no acierte a la primera.

No por eso hay que desanimarse pues la depresión es una enfermedad, en mi opinión, compleja y puede que se tarde un tiempo en llegar a la medicina adecuada y a la dosis adecuada para nosotros.

Pero lo que yo creo es que no debemos soportar por largo tiempo una medicación que no nos hace ningún efecto. Hay que procurar protestarle al médico, en la medida de nuestras fuerzas, para que nos cambie la medicación, y no debemos darnos por satisfechos hasta que consigamos una medicación que nos vaya bien. Que nos haga sentir mejor. Que evite el sufrimiento.

En cuanto a las terapias, entendiendo éstas como actividades que se creen beneficiosas para la recuperación de la persona con depresión, me parece que es necesario absolutamente someterse a ellas, pues no sabemos de antemano la magnitud del beneficio que pueden llegar a conseguir en nosotros. Este beneficio dependerá de qué grado de depresión tenga la persona, de sus circunstancias personales, de su constitución psíquica, etc, etc.

Capítulo 7: El entorno familiar. Cómo afecta a la familia.

El depresivo tiene que aprender a vivir con la depresión mientras la padezca. Tiene que acostumbrarse al desánimo, a no tener ganas de casi nada, al pensamiento triste, a medicarse todos los días. También su familia tiene que adaptarse a la nueva situación, y no es fácil. La familia tiene que hacer un esfuerzo muy grande para comprender lo que le pasa a su familiar enfermo.

Tiene que comprender que va a estar triste, que no va a hacer casi nada en la casa, que no tendrá ganas de levantarse de la cama, de salir a la calle, de atender el teléfono, de recibir visitas, de jugar con los niños, de hablar con su mujer, etc, etc. Y todo esto es muy duro tanto para la familia como para él.

Si la familia arropa al depresivo y trata de comprenderlo, esto va a suponer un gran alivio para el enfermo. Mientras que, si por el contrario la familia no comprende la situación en todo su alcance, esto supondrá para el enfermo un mayor sufrimiento y un empeoramiento considerable en su depresión.

Por esto, yo creo que sería bueno que para todo enfermo que comienza una depresión, haya un proceso de información y de formación destinado a su familia, para que ésta sea capaz de valorar correctamente la nueva situación y no cometan errores graves en su forma de tratar al depresivo. Si ésto no se hace, se corre el peligro de que el enfermo viva en el seno de su familia un auténtico calvario, puesto que puede llegar a ser tratado como un vago, un flojo, un caradura que no mira por su familia ni colabora en las labores domésticas.

Esta formación de la familia sirve también para amortiguar las influencias que el depresivo pueda ejercer sobre su familia. Lo que quiero decir es que es tal el efecto devastador que puede desplegar la depresión, que incluso puede acabar con la armonía familiar.

Se puede producir una cierta desesperanza en la familia, una crispación cuyo origen es el desconocimiento de la depresión. No se

sabe qué hacer en cada momento, cómo reaccionar, cómo hablar al depresivo. No se sabe lo que es mejor para él. Y él, por supuesto, puede no estar en las mejores condiciones como para servir de “instructor” de su familia.

Capítulo 8: Consecuencias: Ruptura familiar.

En un matrimonio con hijos, la depresión puede aparecer a raíz del deterioro de la convivencia como pareja. Puede que la mujer le reproche al marido su falta de atenciones para con ella, pues suele suceder que pasados unos años desde que se conocieron y se casaron, se hayan perdido los hábitos de demostraciones de cariño por parte del esposo.

Éste no suele darse cuenta de que la mujer necesita oír de labios de su marido que la quiere; y esa necesidad de la mujer es prácticamente diaria. Pero el marido se olvida completamente de ello. Vuelve a casa cansado del trabajo y no se preocupa más que de descansar y de distraerse. La mujer comienza a reprocharle al marido su falta de atenciones y puede que más adelante la mujer empiece a pensar si su marido no tendrá una amante, puesto que a ella no le hace caso.

Las relaciones sexuales pueden ir disminuyéndose paulatinamente. Cualquier circunstancia de la vida diaria empieza a convertirse en motivo de disputa entre la pareja. Puede que el marido tenga distinta opinión que la esposa sobre la forma de educar a los hijos, y puede que dejen de estar de acuerdo en muchas cosas.

Puede que las discusiones se hagan cada vez más frecuentes, o que se instale un silencio tenso entre la pareja.

Es posible que los padres de uno u otro miembro de la pareja opinen sobre su relación, e incluso que le expresen abiertamente al esposo que nunca les gustó la mujer que había escogido como esposa. O al revés, que digan a su hija que nunca les gustó aquel hombre para ella.

Lo descrito es sólo un ejemplo de cómo pueden enturbiarse las relaciones en la pareja. Puede ocurrir que este deterioro lleve a uno de ellos hacia la depresión y más tarde hacia el divorcio. También

podría suceder que primero llegase el divorcio y después la depresión.

Es posible que ambos miembros de la pareja aguanten durante años con una convivencia prácticamente rota porque no quieren perjudicar a sus hijos con su separación o divorcio. Pero no sé que será mejor para esos hijos, si que sus padres se separen prontamente, o tener que estar condenados a presenciar durante largo tiempo las peleas frecuentes, los tensos silencios, el ambiente enrarecido de un hogar roto.

Finalmente puede producirse el divorcio. Quizá el padre es el que se va, dejando a los hijos con la madre. Pero puede que ese padre no se vaya solo de su hogar, sino en compañía de la depresión.

El padre se irá a vivir a un apartamento, solo, o mejor, tal como he dicho: en compañía de la depresión. Verá a sus hijos en fines de semana alternos tal como suele establecer un juez en los casos de separación o divorcio. Seguirá trabajando si tiene la suerte de conservar su empleo. Pero se preguntará cómo demonios ha llegado su vida a ese estado de deterioro.

Sufrirá indefinidamente por la ruptura familiar que se ha producido y probablemente su depresión se agravará. Pero, por el contrario, y durante algún tiempo, puede suceder que el divorciado sienta una especie de sensación de libertad. Acaba de salir de un matrimonio y de una relación de pareja axfisantes. Ahora es libre, está de nuevo soltero. Puede hacer lo que quiera. Puede iniciar una nueva relación amorosa. Puede plantearse una nueva manera de vivir su vida.

Dependiendo de la constitución psíquica de esa persona que se ha separado, podrá salir airoso del trance y reanudar su vida de forma más o menos fácil, o por el contrario, se sumirá más y más en una depresión que seguirá marcando su vida.

En cuanto a los hijos, el padre los echará de menos, y éstos a él, y unos y otros sufrirán considerablemente con la separación. No sé cómo puede llegar a afectar la separación a los hijos. No sé si les quedarán secuelas que les perjudiquen de por vida. Espero que no. Espero que esa separación les enseñe que el amor puede no durar toda la vida, y que es preciso cuidar el amor, cuidar la convivencia,

para que dure el mayor tiempo posible, pues lo más importante del mundo, sin duda alguna, es la familia.

Capítulo 9: Consecuencias: Pérdida del trabajo.

Pues bien, ahí tenemos a ese hombre divorciado, separado de sus hijos, que vive solo en un apartamento. No, perdón, no vive solo, vive acompañado de su depresión. Con ella va a su trabajo todos los días. Con ella vuelve por las tardes a su apartamento. Con ella cena, con ella duerme.

Este hombre trata de vivir olvidando esa compañía. Como si no existiera. Aparenta ante sus compañeros de trabajo ser un tipo alegre, afortunado, puesto que ha vuelto a recuperar la libertad en su vida. Hace chistes, hace bromas, participa en los corrillos que se forman a la hora del café, y nadie diría que padece por algo.

Pero un día resulta que llega tarde al trabajo. Y al día siguiente también, y al otro, y al otro. Sus compañeros se lo reprochan medio en serio medio en broma.

Otro día llama al trabajo desde casa, diciendo que no puede ir, que se encuentra muy mal, que va a ir a la consulta de su médico de cabecera. Finalmente consigue una baja laboral. Se queda en casa. Respira de alivio. Se ha quitado un peso de encima. Su trabajo se ha convertido en un peso, en un gran peso.

Pasados dos o tres meses, vuelve a su trabajo. Se siente raro. Extraña su puesto de trabajo; extraña a sus compañeros. Ha perdido la complicidad que antes tenía con ellos. Tiene que volver a restaurar esa complicidad, ese compañerismo, ese sentimiento de estar todos en el mismo barco. Cuando lo logra, parece que todo vuelve a ser como antes. Se pasa una temporada, sin problemas, sin apenas incidentes, con la monotonía propia de un trabajo.

Mientras tanto, nuestro hombre ha pasado varias veces por la consulta de su médico de cabecera, fundamentalmente para que le recete más medicinas para su depresión. También ha visitado al psiquiatra que le corresponde según su domicilio de residencia. Éste confirma la medicación sin parecer interesarse demasiado por los problemas personales de su paciente ¡Faltaría más!, un psiquiatra tiene que ver al día a muchísimos pacientes, y no puede pararse a escuchar con profundidad a uno solo de ellos.

Nuestro hombre vuelve a encontrarse mal, y vuelve a abandonar su trabajo. Y así durante años, con períodos de trabajo y períodos de baja laboral. A veces, en el trabajo ha tenido algunas “crisis”, algunas...dificultades. Ha sufrido burlas de sus compañeros, cuando no ha sido capaz de terminar con éxito alguna tarea que le ha sido encomendada. Ha sufrido también cuando sus compañeros han hablado despectivamente de él, “sin darse cuenta” de que él los estaba escuchando. Ha sufrido cuando sus jefes le han reprochado que no se esfuerza lo suficiente y que no está a la altura de lo que se esperaba de él.

Un buen día, tras una larga baja laboral, le comunican que ha agotado el número máximo admisible de bajas continuadas, y que se encuentra en situación crítica: o bien se reincorpora al trabajo de forma digamos...definitiva, o bien debe solicitar una incapacidad laboral. En una entrevista con su jefe de personal, nuestro hombre alega que le es imposible continuar trabajando, confiesa que está gravemente enfermo, y que a su pesar tendrá que dejar la empresa.

Nuestro hombre, con sus papeles de finiquito bajo el brazo, abandonará la empresa, pero no se marchará solo, al contrario, se marchará en compañía de su depresión.

Capítulo 10: Consecuencias: Dificultad para relacionarse.

Si tenemos en cuenta todo lo dicho hasta ahora, se comprenderá que un depresivo tendrá dificultades para conservar los amigos que tenga, si es que los tiene, pues su tendencia a la tristeza hará que éstos se vayan alejando de él. A casi nadie le agrada un amigo que no tiene ganas de salir, que no habla, que no sonríe, que no tiene energía vital; y mucho menos si se queja de todo, de cómo le ha tratado la vida, de lo mal que se siente, de lo culpable que es, de su inutilidad, etc, etc.

En cuanto a las relaciones de pareja, sucede en mi opinión algo parecido: A una mujer suelen agradarle los hombres vigorosos, alegres, con sentido del humor, que le sepan hablar, que le digan cosas bonitas, que tengan éxito en su trabajo, que sean habilidosos y triunfadores. Por tanto, un depresivo, que apenas habla ni sonríe, poca capacidad de atracción puede tener hacia una mujer. Con esto no quiero decir que ese tipo de relación sea imposible, sino que es más difícil de lo normal.

Por otra parte, dado el bajo nivel de energía que suele tener un depresivo, tenderá a acercarse sentimentalmente a las mujeres que encuentre más a mano. A las que vivan más cerca de él, o a las que le cueste menos esfuerzo acercarse. Con ello el depresivo corre el peligro de elegir a la persona más abordable, pero que puede ser la menos conveniente para él.

Capítulo 11: Consecuencias: **Desarraigo. Soledad. Indigencia.**

La soledad es una de las peores cosas que pueden sucederle a un depresivo. La soledad incrementa los síntomas de la depresión, de manera que ésta se hace mucho más insoportable, mucho más terrible. La persona con depresión que vive sola se encuentra mucho más desvalida, abandonada a su suerte, sin apenas contacto con el mundo exterior, con los demás seres humanos.

No podrá en algunos casos ni levantarse de la cama, ni asearse, ni comer, ni salir de casa. No podrá salir de su casa porque para empezar, no se ha aseado. El no asearse le hace sentirse mal consigo mismo, indigno, pudoroso, avergonzado.

Tampoco podrá salir porque al no haber comido no tiene fuerzas para andar, o para subir o bajar escaleras. Si al fin consigue salir, es posible que no pueda hablar, ya que si lleva días encerrado en casa, va perdiendo la facultad de hablar, y le será dificultoso expresarse cuando la cajera del supermercado le pregunte por ejemplo si va a pagar en efectivo o con tarjeta de crédito.

Si estando en casa llaman a la puerta, fingirá no estar, y se mantendrá en silencio hasta que la persona que llama se haya ido.

Si está viendo la televisión, procurará tener el volumen muy bajo, para que los vecinos no sepan que está en casa. Su teléfono móvil estará en modo vibración para que nadie pueda oír el tono musical de llamada. Si alguien le llama por teléfono, se sobresaltará y dudará en atender o no la llamada.

El depresivo que vive solo, suele tener la casa sin recoger, los muebles llenos de polvo, los suelos sin barrer y sin fregar, la cocina llena de vajilla sin lavar, y los armarios de ésta, chorreantes de grasa. Tendrá posiblemente mucha ropa sucia pendiente de lavar, y la que ya está lavada se la pondrá directamente del tendedero sin planchar.

Pasará horas y horas sentado en un sofá mirando para la pantalla del televisor, o entretenido con un ordenador, y cuando intente

levantarse, le costará un trabajo casi sobrehumano, puesto que estarán sus huesos entumecidos y sus músculos flácidos.

Si el depresivo además de estar solo, carece de medios económicos, nos aproximamos ya al terreno de la indigencia, donde posiblemente y lamentablemente pasará a engrosar las filas de las personas sin techo, que podemos encontrar casi en cualquier lugar.

Capítulo 12: El entorno ideal para un depresivo.

Una persona depresiva, a mi modo de ver, debe permanecer con su familia, es decir, con su mujer y sus hijos, o en su defecto con sus padres o con sus abuelos o con cualquier otro familiar o allegado. Si no tiene familia, debe permanecer con sus mejores amigos (los de verdad), o en todo caso, cerca de ellos.

El porqué de esta afirmación puede encontrarse en el capítulo anterior cuando se hablaba de los efectos de la soledad en la persona con depresión.

Una persona depresiva que está arropada por sus personas más allegadas, tiene muchas más posibilidades de curarse de una depresión, pues siempre tendrá otro ser humano que escuche lo que él diga, aunque lo que diga sea desagradable. Sabrá que alguien a su alrededor, alguien que le quiere, hace la función de receptor de los mensajes que él emite. Tiene a quien hablar y alguien que le habla. Hay posibilidad de comunicación. No hay aislamiento y por lo tanto hay menos sufrimiento. Siempre tendrá un apoyo en los momentos de mayor crisis.

En cuanto a las dificultades para el aseo personal y las salidas de casa, yo opino que el estar acompañado, conviviendo con alguien, supone para el depresivo una incitación en la que se ve forzado a realizar aquellas cosas que debido a la naturaleza de la enfermedad le cuesta mucho realizar.

Se verá forzado a levantarse de la cama, a ducharse, a desayunar, incluso a salir de casa. Y si en el peor de los casos, esto no sucediera, deben los allegados estimularle para que lo haga, haciéndole comprender que es necesario para su curación y para su bienestar personal.

En efecto, cuando el depresivo ha conseguido levantarse de la cama y ducharse, se encontrará mucho mejor consigo mismo porque sabe que ha vencido dos de las dificultades mayores de su enfermedad.

Si además consigue salir a dar un paseo al menos, cada día, su bienestar irá en aumento. Pero, debe ser la persona depresiva quien decida cuánto tiempo va a pasear o lo que es lo mismo, hasta qué distancia pasará. Esto debe ser así para que el enfermo se marque las metas que él sabe que puede llevar a cabo y no imponerle otras mayores que pueden suponerle agobio y frustración.

Conviene no imponerle al depresivo tareas que él mismo ha manifestado que no puede realizar, porque lo que estaríamos haciendo es provocarle un gran malestar y un sufrimiento indefinible. Estas tareas pueden ser: gestiones administrativas, gestiones bancarias, compras, decidir sobre temas de gran responsabilidad, etc.

Tampoco conviene agobiarle con problemas económicos, de herencias, problemas entre familias, discusiones, etc.

La frase que mayor alivio puede producirle a un depresivo es ésta:

“No te preocupes”, o bien esta otra:

“No te preocupes, nosotros nos encargamos de todo”.

Por otra parte, a los depresivos nos aterran los planes de futuro. Si no sabemos si mañana podremos levantarnos de nuestra cama, ¿cómo vamos a hacer planes para ese mañana? No le digan a un depresivo: “Mañana vamos a ir a tal sitio...” o “La semana que viene nos acompañas, vamos de visita al pueblo...”

Si le dicen algo de esto, el depresivo comienza inmediatamente a experimentar una sensación de gran malestar, pues comenzará a pensar para sí mismo: “No me comprenden. Yo no sé lo que podré hacer mañana. A lo peor no seré capaz ni de levantarme, ni de asearme, ni de nada”. “yo no tengo fuerzas ni ganas para ir a ningún sitio” “Lo que quiero es que me dejen en paz, en paz con mi sufrimiento”.

En definitiva, el entorno ideal debe ser un entorno tranquilo, familiar, donde es preferible que los días transcurran siempre del

mismo modo, con una cierta rutina, pues en mi opinión los depresivos no aceptamos positivamente los cambios inesperados y frecuentes.

Capítulo 13: Indefensos ante la sociedad.

La sociedad la forman un conjunto de seres humanos que conviven y se relacionan entre sí dentro de una época y un espacio geográfico determinados.

Dentro de la sociedad existen organizaciones o instituciones públicas que trabajan respondiendo a determinadas necesidades que surgen como consecuencia de una agrupación de individuos.

Pero esas organizaciones o instituciones públicas no tienen alma. Son entes que carecen de sensibilidad, de sentimientos y de moral, aunque estén formadas por personas. Los individuos son tratados en ellas como iguales, sin distinguir si alguno de ellos está enfermo, si tiene una discapacidad ya sea física o mental; (no hablo aquí de las instituciones sanitarias naturalmente).

Por eso, cuando uno tiene que hacer una gestión administrativa ante una institución pública, se da cuenta de que a esa institución no le interesa para nada si yo sufro una depresión, si soy esquizofrénico, si tengo dificultades para caminar, si no oigo o no veo bien, si estoy sufriendo porque acabo de perder a un ser querido, etc , etc.

Es decir que aunque uno lleve colgado del cuello un cartel que diga: “Soy enfermo” o “Soy depresivo”, no le van a tratar con más delicadeza, con más atención o con más celeridad. Los plazos de caducidad administrativos no se le van a aumentar. Los procedimientos de apremio y desahucio no se van a eliminar. Las multas y las sanciones no se le van a perdonar.

He aquí la parte inhumana de la sociedad. He aquí una carga más para el enfermo. Una carga más para el depresivo.

Para sobrevivir en nuestra sociedad actual, se necesita poseer una serie de habilidades básicas que algunos enfermos no las tenemos, o si las tenemos nos cuesta mucho llevarlas a la práctica.

En nuestra sociedad es necesario ser competitivo, insistente y ambicioso. Es necesario ser anímicamente fuerte para que nadie nos despoje de nuestros derechos. Para mantenerlos y defenderlos.

¿Creen ustedes que una persona depresiva es capaz de ello?
Me temo que, en general, la respuesta es no.

Por ello, no se sorprenderán si les digo que los depresivos (y otros muchos enfermos) estamos condenados al abandono, a la indefensión, y al sufrimiento. Y esta condena es tanto mayor, cuanto mayor sea la edad del enfermo.

Las personas que padecemos depresión, es fácil que no pasemos la revista del paro (perdiendo los subsidios de desempleo). Es fácil que los bancos nos apliquen intereses de demora (por no pagar a tiempo). Desatendemos las citas médicas. No compramos nuestros medicamentos. No declaramos a Hacienda. Nos retrasamos en el pago del alquiler, en el de la comunidad. No pasamos las revisiones reglamentarias de nuestros vehículos, y así un sinnúmero de cosas que no hacemos porque nuestra enfermedad nos impide hacerlas.

¡Bastante tenemos ya, con luchar contra lo que llevamos dentro!



Nota: Si Usted ha leído este ebook, me reconfortaría que me lo comunicase, enviando un email a: tomillo06@hotmail.com

Simplemente deseo saber a cuantas personas le está llegando. No obstante será bienvenido cualquier comentario o sugerencia sobre el mismo que quiera hacer.

Muchas gracias.

